



## **DECÁLOGO DE AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD PARA EL PARTICIPANTE**

ESTE DECÁLOGO VA EN BENEFICIO DE TODOS, PUES CON ÉL, LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLARÁN DE MANERA AGRADABLE Y SEGURA. ASI SE CONSEGUIRÁ UN COMPLETO DISFRUTE DE LOS ESPACIOS NATURALES POR LAS QUE DISCURREN.

“LOS ESPACIOS NATURALES SON BIENES QUE DEBEMOS CUIDAR Y RESPETAR COMO A NOSOTROS MISMOS, PARA QUE ASI PUEDAN SER DISFRUTADOS POR LAS FUTURAS GENERACIONES ”

1.- Es requisito mínimo para pertenecer a este club es que cada participante asista al menos a un 50% de las actividades que se vayan a realizar durante el año. Para este fin el club se compromete a realizar diferentes actividades para todos los niveles.

2.- El participante se informará debidamente de las actividades a realizar, para tener la convicción de que dichas actividades son las que en realidad desea, y es la adecuada a sus características personales. Encontrándose en suficientes condiciones físicas y psíquicas para la realización de la actividad y no padecer enfermedades o afecciones que puedan suponer limitaciones para el desarrollo de la misma y que pueda comprometer tanto su integridad como la del resto de participantes.

3.- El participante llegará a las actividades con antelación suficiente para solventar cualquier imprevisto o necesidad. La acumulación de pequeños retrasos incide directa y muy negativamente en la seguridad, armonía en el grupo y buen desarrollo de la actividad.

4.- El participante notificará a los responsables de las actividades cualquier incidencia ocurrida durante el desplazamiento a la misma (físicas, psíquicas o materiales), aunque puedan parecer insignificantes, como mareos por el viaje, debilidad por un mal desayuno, etc. Y advertirá a la organización en caso de estar con medicación de sustancias que puedan alterar su aptitudes habituales.

5.- El participante respetará profundamente el Medio Natural donde se desarrolle la actividad, intensificando este cuidado en zonas de Especial Protección Ambiental y otros espacios protegidos. En el entorno natural no deben quedar huellas de su paso por él. Respetará igualmente a otros grupos o personas que estén en las zonas donde se desarrollen las actividades.

6.- El participante prestará atención a las indicaciones previas a las actividades que proporcione la organización o el organizador. Muy especialmente a lo referente a normas, equipamiento de protección y seguridad. Los equipos para el desarrollo de las actividades no son instrumentos de juego, y su buena utilización hará que la actividad sea mucho más agradable y segura.

7.- El participante es consciente de que las actividades de senderismo pueden sufrir modificaciones y/o cancelaciones en función de las circunstancias meteorológicas, condiciones del terreno, así como a la situación física o psíquica de los participantes en las actividades.

8.- El participante prestará atención a las indicaciones previas a las actividades que proporcione la organización o el organizador. Muy especialmente a lo referente a normas, equipamiento de protección y seguridad. Los equipos para el desarrollo de las actividades no son instrumentos de juego

9.- El participante declara que tiene y llevará a la salida de las actividades, el material que se exige como obligatorio, y asumirá que presentarse sin dicho material conllevará el no poder realizar la actividad. El club facilita a los socios que lo deseen el contacto de una empresa para el alquiler de material.

10.- El participante mantendrá en todo momento bien puesto e instalado todo el equipamiento específico de la actividad, intensificando su atención y cuidados en el equipamiento de protección y seguridad tanto particular, como colectivo y conservará el material asignado para las actividades, y comunicará instantáneamente, si se produce algún deterioro o pérdida durante la realización de las mismas.

11.- El participante entiende y asume la existencia de diversos peligros en el transcurso de las actividades y que libremente asume los riesgos propios de la actividad que le han sido advertidos y explicados por el guía.

12.- El participante llevará la comida y bebida especificada en cada salida, para poder realizar la actividad sin ningún desfallecimiento, mareos, etc..., ni problemas derivados de una mala alimentación o hidratación. Siendo su responsabilidad el incumplimiento de estas indicaciones.

13.- Las actividades son en equipo, por lo que el participante tendrá que colaborar y ayudar a los demás participantes y responsables de la actividad cuando así sea requerido, y todos los miembros del grupo se adaptarán al nivel del menos cualificado física o técnicamente. El participante, no asumirá en ningún caso, las labores o responsabilidades de los monitores, guías o instructores y evitará comportamientos prepotentes o exhibicionistas, que suelen degenerar en mal ambiente y seguridad para el grupo, en cuyo caso será excluido de la actividad y el guía ya no será responsable de

ese participante.

14.- El participante prestará y mantendrá, durante el total desarrollo de las actividades, la debida atención a las instrucciones que se puedan impartir por parte de la organización y una atención muy especial al/los guía/-as responsable/-es de las actividades, siguiendo todas las indicaciones que puedan proporcionarles.

15.- Sin conocimiento ni expresa autorización de los responsables, el participante no se situará en sitios potencialmente peligrosos como grandes desniveles, precipicios, suelos inestables, corrientes de agua, placas de hielo..., siendo su responsabilidad el incumplimiento de las indicaciones.

16.- El participante tras leer atentamente todas las indicaciones contenidas en este Decálogo, firmará el Consentimiento Informado facilitado por la organización, que supondrá estar conforme con la gestión, dinámica y condiciones de la actividad.

**LA NATURALEZA ES UN ELEMENTO MUY VIVO Y PODEROSO, SORPRENDENTE Y MARAVILLOSO, QUE PUEDE SORPRENDERNOS A LA VEZ. PARA SENTIRLA CON PLENITUD, DEBEMOS ACERCARNOS A ELLA CON SERENIDAD, RESPETO Y HUMILDAD.**

Firma: (nombre completo y DNI)